



Pastilles les justes

Cap medicament té risc zero i són comuns els errors i els consums inadequats, amb efectes adversos per a la salut.

Però la seguretat dels medicaments no depèn només de les autoritats, els professionals sanitaris o la indústria. També està a les teves mans.

Apúnta't a:

www.pastillaslasjustas.org

- **Perquè tu pots** implicar-te en la teva pròpia cura i en el millor ús dels medicaments.
- Perquè **si aprens aquestes 7 regles ho pots aconseguir** .



La fuerza
de tus decisiones



7 REGLES

per a un ús més segur
dels medicaments

1. Coneix els medicaments que prens

Revisa periòdicament els medicaments que prens. Fes-ho amb el metge, la infermera o el farmacèutic que siguin de la teva confiança.

2. Dóna una oportunitat a les opcions no farmacològiques

Abans d'iniciar un nou tractament, assegura't que no existeixen alternatives sense pastilles i que el medicament és realment necessari.

3. Medicaments, els justos i necessaris

Tant important per a la teva salut pot ser prendre un medicament necessari com deixar de prendre els innecessaris.

4. No hi ha medicaments per a tota la vida

Un medicament pot ser adequat en un moment de la teva vida però més endavant deixar de ser-ho o fins i tot arribar a ser perjudicial.

5. Els canvis, a poc a poc

Si les circumstàncies ho permeten, en començar a prendre diversos medicaments al mateix temps, és preferible que comencis primer amb un, després amb un altre... i amb la menor dosi possible.

6. No hi ha medicaments lliures de riscos

Si prens molts medicaments o has començat a utilitzar-ne recentment algun de nou, qualsevol símptoma diferent que notis pot ser un efecte advers.

7. El que és nou no sempre és millor

Els medicaments que porten més temps al mercat són més coneguts i el seu ús acostuma a ser més segur que els nous.